

УДК - 616:364-786

Бісмак О.В.

Київський університет імені Бориса Грінченка

ОСОБЛИВОСТІ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ ПРИ СИНДРОМІ ХРОНІЧНОЇ ВТОМИ

Анотація. У статті висвітлено питання застосування засобів фізичної реабілітації при синдромі хронічної втоми та їх роль в нормалізації функціонального стану хворих. Підкреслюється, що особливістю реабілітаційних заходів при хронічній втомі є комплексність та різноспрямованість засобів фізичної реабілітації.

Ключові слова: синдром хронічної втоми, фізична реабілітація, лікувальна фізична культура.

Аннотация. Бисмак Е.В. Особенности реабилитационных мероприятий при синдроме хронического утомления. В статье изложены вопросы применения средств физической реабилитации при синдроме хронической усталости и их роль в нормализации функционального состояния больных. Подчеркивается, что особенностью реабилитационных мероприятий при хронической усталости является комплексность и разнонаправленность средств физической реабилитации.

Ключевые слова: синдром хронической усталости, физическая реабилитация, лечебная физическая культура.

Annotation. Bismak E.V. Peculiarities of rehabilitation activities for people with a chronic fatigue syndrome. The problems of application of physical rehabilitation methods for people with a chronic fatigue syndrome and their role in the normalization of functional condition for patients are presented in the article. Peculiarities of rehabilitation activities for people with a chronic fatigue are comprehensive and multi-directionality of physical rehabilitation methods.

Key words: chronic fatigue syndrome, physical rehabilitation, remedial physical culture.

Постановка проблеми. Синдром хронічної втоми особливої актуальності набув впродовж останніх десятиріч, коли було замічено зростання кількості людей, що скаржилися на постійну втому, але попри те, ніяких захворювань у них лікарі не могли виявити. Ще у 1987 році Центром по контролю захворюваності США був введений термін «Синдром хронічної втоми», а у 1988 році J. Holmes сформулював перші критерії діагностики синдрому, що увійшли в історію медицини як Критерії Холмса [6,7]. Тоді й почались активні дослідження даного стану, та було встановлено, що він більш характерний для людей інтелектуальної праці, цілеспрямованих, активних, молодих. Тому на початку такий стан називали то «синдромом менеджера», то «синдромом білих комірців», асоціюючи його з психоемоційним перевантаженням та, навіть, з депресією [6,12]..

На думку багатьох вчених, хронічна втома можлива при накопиченні несприятливих зрушень у працюючої людини, коли процеси відновлення є недостатніми для повної нормалізації функцій організму і його працездатності [1,3,8].

Про актуальність цього питання також свідчать дані про розповсюдженість захворювання в економічно розвинутих країнах – США (1,4-4,0%), Японії (2,6-3,0%), Італії (0,4-1,2%) (Ho-Yen D.D., 1988; Holmes J.P., 1988; Tasamota J., 1999). За даними В.В. Стеблюка (2003) в Україні на синдром хронічної втоми страждають від 1,6 до 4,6% працездатного населення [10,12].

Точні причини розвитку синдрому хронічної втоми знаходяться в стадії вивчення. Важливу роль відіграє інфекційний чинник. Американські вчені виявили зв'язок синдрому хронічної втоми з порушеннями в роботі лімбічної системи ЦНС, з якою пов'язана емоційна сфера, працездатність, пам'ять, добовий ритм сну і неспання, вегетативна регуляція багатьох внутрішніх органів. Адже саме ці функції страждають у пацієнтів з синдромом хронічної втоми [10].

Сучасні дослідники підкреслюють, що причиною розвитку синдрому хронічної втоми також може бути професійне та емоційне вигорання.

Дослідженнями доведено, що в результаті довготривалого виконання однієї і тієї ж професійної діяльності людина починає відчувати професійну втому. При хронічній втомі виснажуються фізичні, емоційні, нервові, інтелектуальні резерви людини. Вона має властивість накопичуватися, виливаючись згодом у депресію. Навіть якщо людина дозволяє собі відпочивати і відчуває позитивні емоції, хронічна втома нікуди не зникає, а лише ненадовго відступає [2,11].

Основними симптомами хронічної втоми є втома, швидка стомлюваність, погіршення і зниження пам'яті, постійна дратівливість, поганий настрій. Можливо це пов'язано з тим, що організм людини піддається значному інтелектуально-емоційному впливу навколишнього світу, несприятливому впливу шкідливих факторів забрудненого навколишнього середовища, у зв'язку з чим змушений постійно напружувати свої компенсаторно-приспосувальні механізми, що можливо і призводить до зниження адаптації, хронізації наявних патологій, а можливо і до розвитку нових хвороб (А.М. Лакшин та ін., 2007; А.Є. Вермель, 1999; А.І. Ковальова та ін., 2001; С. Г. Комаров, 2008).

Запобігання синдрому хронічної втоми є великою проблемою сьогодення. Ефективних програм фізичної реабілітації вказаного синдрому мало, тому їх розробка залишається актуальною.

Зв'язок з науковою темою кафедри: дослідження виконується згідно наукової теми кафедри «Теоретико-методичні засади компетентнісної особистісно-професійної діяльності фахівців у галузі фізичного виховання з різними групами населення».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ритм сучасного життя дуже високий. На відпочинок людині практично не залишається ніякого часу. У результаті подібного ритму життя дуже широкого поширення набуло таке явище як синдром хронічної втоми. При синдромі хронічної втоми людина страждає не просто від фізичного чи нервового виснаження, що час від часу відчуває кожен з нас, а від хронічних стресів нервової системи. Групи ризику з розвитку захворювання включають жителів мегаполісів та осіб, чия професійна діяльність пов'язана з високим рівнем відповідальності і тривалої

інтелектуальної зайнятості. До них в першу чергу відносяться викладачі, лікарі, програмісти, менеджери, підприємці, оператори атомних станцій і залізничного транспорту, авіадиспетчери й т.д. [3]

Зростання числа хворих на синдром хронічної втоми та відсутність ефективних підходів до лікування, зумовило проведення широкомасштабних наукових досліджень, направлених на вирішення питань патологічної фізіології, діагностики, терапевтичної тактики та профілактики синдрому хронічної втоми.

Так як перебіг захворювання є тривалим, то і його лікування вимагає тривалого проміжку часу і великого терпіння не тільки самого хворого, але і його оточуючих близьких людей. Традиційно застосовується метод медикаментозної терапії виявлених випадків синдрому хронічної втоми: призначають вітамінні комплекси, адаптогенні препарати, антидепресанти, які сприяють лікуванню безсоння і підвищують енергетичний рівень організму.

В літературних джерелах є відомості про застосування фізичних вправ різної спрямованості при хронічній втомі, проте вони розрізнені і не систематизовані. Комплексне застосування реабілітаційних заходів вивчено ще недостатньо.

Мета роботи – визначити особливості застосування реабілітаційних заходів при синдромі хронічної втоми.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел.

Результати дослідження. Більшість дослідників вважають, що для того щоб лікування синдрому хронічної втоми було ефективним, воно повинно бути комплексним. Так Лобода М.В. зі співавторами (2004) весь пакет реабілітаційних заходів рекомендують умовно поділити на фізіологічні, психотерапевтичні, психологічні та соціотерапевтичні. Психотерапевтичні методики: раціональна психотерапія, аутогенне тренування, гіпнотерапія тощо; фізіологічні методики: кінетичні (фізичні вправи, лікувальний масаж), фізіотерапія (класична фізіотерапія, гідротерапія, рефлексотерапія), розвантажувальна дієтотерапія, лікувальне харчування; психологічні: аналіз

взаємовідносин, нейролінгвістичне програмування, розумова гімнастика тощо; соціотерапевтичні методики: музикотерапія, бібліотерапія, групові професійні тренінги, культ терапія тощо [6,7,12].

В літературі відзначається, що першим кроком у реабілітації синдрому хронічної втоми є зниження психічного навантаження. Рациональна психотерапія також спрямована на нормалізацію психоемоційного стану хворого, навчання його методам об'єктивною самооцінки, щоб він реально оцінював виникнення перевантаження і розумів необхідність відпочинку.

Застосовують також аутогенне тренування, яке може розглядатися і як метод лікування, і як метод профілактики різного роду стресів, неврозів, функціональних та психічних порушень організму. Воно може служити дуже діючим засобом психогігієни й ефективним засобом керування психікою пацієнтів із синдромом хронічної втоми на етапі фізичної і психологічної реабілітації [5,9,10].

Літературні джерела свідчать, що, крім психотерапії, ефективними є засоби фізичної реабілітації при хронічній втомі. Програми фізичної реабілітації для занять з пацієнтами з синдромом хронічної втоми повинні включати активні засоби, до яких відносяться всі форми лікувальної фізичної культури: різноманітні фізичні вправи, елементи спорту і спортивної підготовки, ходьба, біг й інші циклічні вправи і види спорту, робота на тренажерах, трудотерапія та ін., та пасивних засобів - масаж, мануальна терапія, фізіотерапія, природні фактори відновлення, закаливання, м'язова релаксація [2,4,8].

Провідне місце серед засобів фізичної реабілітації при хронічній втомі займають фізичні вправи, так як рухова активність - найважливіша умова формування здорового способу життя та активного відпочинку.

Відомо, що фізичні вправи покращують динаміку основних нервових процесів - збудження і гальмування, збільшують їх рухомість, врівноваженість і силу, що здійснює вплив на діяльність основних систем організму. При позитивних емоціях, які виникають під час занять лікувальною фізичною

культурою, відбувається збудження симпатичної частини вегетативної нервової системи, покращується діяльність органів чуття, підвищується тонус і працездатність центральної нервової системи. У зв'язку з цим покращується аналіз та переробка інформації і розвиток пристосувальних реакцій організму [2].

Також спеціалісти з фізичної реабілітації рекомендують хворим, які мають синдром хронічної втоми, здійснювати прогулянки на свіжому повітрі, причому їх тривалість не повинна бути менше двох годин на добу. Корисні процедури закаливання: контрастний душ, купання у водоймах, фізичні вправи у воді. Відзначається, що елементи вправ йоги у поєднанні з медитацією сприятливо впливають на прояви хронічної втоми та відновлення працездатності хворих [9,10].

Дослідники зазначають, що в осіб з синдромом хронічної втоми навіть при легкому фізичному навантаженні частішають дихання і пульс, з'являється гіперемія обличчя, посилене потовиділення і т. п., тому фізичні вправи повинні носити дозований характер, треба починати з невеликих навантажень, поступово збільшуючи їх [2,6].

Безумовно, важливим при проведенні реабілітаційних заходів з пацієнтами, які мають прояви хронічної втоми, є проведення поточного контролю з боку лікаря та фахівця з фізичної реабілітації за ефективністю програм реабілітації та фізичним і психологічним станом пацієнтів. Обов'язковими умовами поточного контролю є вимір артеріального тиску, показників пульсу, частоти дихання, ЕКГ, суб'єктивних скарг пацієнтів [6].

Висновки.

1. Синдром хронічної втоми – це проблема сучасності, яка в значній мірі знижує працездатність людини. Актуальність даної проблеми обумовлена відсутністю єдиної концепції застосування реабілітаційних заходів при хронічній втомі, значною поширеністю захворювання серед найбільш соціально та професійно активної частини населення, необхідністю розробки комплексів фізичної реабілітації з використанням сучасних засобів.

2. Основними напрямками фізичної реабілітації при синдромі хронічної втоми є комплексне використання фізичних вправ, методик релаксації, раціонального харчування.

3. Особливістю застосування реабілітаційних заходів при синдромі хронічної втоми є комплексність та різноспрямованість лікувального впливу засобів фізичної реабілітації, індивідуальна спрямованість фізичного навантаження, безперервність та повторність курсів реабілітації, мінімізація медикаментозного впливу на організм хворих.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням розвитку та профілактики синдрому хронічної втоми у педагогічних працівників.

Використана література.

1. Богаевская О.Ю. Распространенность синдрома хронической усталости у стоматологических пациентов / О.Ю. Богаевская // Современные наукоемкие технологии. – 2009. – № 12 – С. 21-22.

2. Гордон Н. Ф. Хроническое утомление и двигательная активность / Гордон Н.Ф., пер. с англ.: Г. Гончаренко. - К. : Олимп. лит., 1999. - 128 с.

3. Гороховская Г.Н. Синдром хронической усталости: состояние проблемы. / Г.Н. Гороховская, Е.В. Чернецова., М.М. Петина // Новости медицины и фармации. - №11 (331-332). - 2010. - С. 8-9.

4. Гутарєва Н. В. Застосування психостимулюючих та психорелаксуючих методів у комплексному санаторному лікуванні осіб молодого віку з синдромом хронічної втоми: автореф. дис. ... канд. мед. наук: 14.01.33 / Н. В. Гутарєва ; Укр. НДІ мед. реабілітації та курортології МОЗ України. - О., 2010. - 24 с.

5. Комаров С.Г. Диагностика синдрома хронической усталости и алгоритм организации медицинской помощи больным.// Университетская наука: теория, практика, инновации. Сб. тр. 73-й науч. конф. КРМУ и сессии Центрально- Черноземного научного центра РАМН.- Курск, 2008.- Т.1. - С. 246-249.

6. Лобода М. В. Хвороби дезадаптації в практиці відновлювальної медицини. Синдром менеджера: Моногр. / М. В. Лобода, К. Д. Бабов, В. В. Стеблюк, О. В. Бурлака, В. П. Устинов; ред.: М. В. Лобода; Нац. авіац. ун-т. - К.: НАУ, 2004. - 199 с.
7. Лобода Т.М. Електроімпульсна та психофототерапія в комплексному санаторно-курортному лікуванні хворих на синдром хронічної втоми: Автореф. дис... канд. мед. наук: 14.01.33 / Т.М. Лобода ; Укр. НДІ мед. реабілітації та курортології МОЗ України. - О., 2006. - 24 с.
8. Митюков В.А. Синдром хронической усталости: педагогика, психология, терапия изменением образа жизни. / В.А. Митюков, Н.И. Томашевский, А.Н. Кириллов, А.В. Симарова // Перша Всеукраїнська науково-практична конференція. «Соціально-психологічні, педагогічні та медичні проблеми підготовки фахівців в сучасних умовах». - Горлівка, 2006. - С. 111-119.
9. Митюков В.А. Современные методы и возможности физической реабилитации в комплексе лечения женщин с синдромом хронической усталости / В.А. Митюков, Н.С. Пушкарева, А.Н. Кириллов // Перша- Горлівка, 2006. - С. 85-93.
10. Пишнов Г. Ю. Психофізіологічний статус людини при хронічній втомі / Г. Ю. Пишнов // Експерим. і клініч. медицина . - 2008. - № 2. - С. 97-101.
11. Подколзин А.А. Патофизиологические механизмы синдрома хронической усталости / А.А. Подколзин // Новые подходы к профилактике и лечению / Нац. геронтологический центр. - М.: Биоинформсервис, 2000. – 124 с.
12. Стеблюк В.В. Синдром хронічної втоми - сучасні проблеми / В.В. Стеблюк, О.В. Бурлака // Медична реабілітація, курортологія, фізіотерапія. - 2000. - № 4. - С. 29-32.